

Το βότανο με μηδέν θερμίδες που προστατεύει από τον καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχει ένα «ταπεινό» βότανο, που έχει πολλές θρεπτικές ουσίες μέσα σε λίγα γραμμάρια. Ταυτόχρονα είναι τροφή χαμηλή σε θερμίδες, αλλά πλούσια σε ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

Το πιο σημαντικό, ωστόσο, είναι ότι συμβάλλει με πολλούς τρόπους στη διατήρηση της υγείας και στην προστασία του οργανισμού από επικίνδυνες ασθένειες.

Ο λόγος γίνεται για το σχοινόπρασο. Ένα βότανο που εκτός από γεύση στο φαγητό, δείτε πόσα ακόμα πράγματα μας προσφέρει...

Θρεπτική αξία

Μία κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο σχοινόπρασο περιέχει μόλις μία θερμίδα και καθόλου γραμμάρια λίπους, καθώς και μηδέν γραμμάρια πρωτεΐνης και μηδέν γραμμάρια υδατανθράκων. Καταφέρνει, όμως, με μια τόσο μικρή ποσότητα να καλύψει το 3% της ημερήσιας ανάγκης του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνες Α και C. Μια μερίδα σχοινόπρασου περιέχει επίσης μια μικρή ποσότητα βιταμίνης Κ, φολικού οξέος, χολίνης, ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και καλίου.

Πηγές: onmed.gr- protothema.gr